

Les formes de pratique pour la saison 2024-2025

Le tableau ci-dessous indique par catégorie d'âge, les effectifs et formes de pratiques autorisées au cours de la saison avec l'évolution du toucher 2 secondes, en passant par le jeu au contact pour aboutir au rugby éducatif. Pour les nouveaux arrivants en cours de saison, il est tout à fait possible d'utiliser les formes de pratiques, effectifs qui sont indiqués sur les mois qui précèdent.

Formes de pratiques :

- **T+2** = toucher + 2 secondes : Effectif 5 x 5
- **J CO** = Jeu au contact : Effectif réduit 5 x 5 ou 7 x 7 (en fonction de la catégorie)
- **RE** = Rugby Educatif : Effectif complet 7x7 ou 10 x 10 ou 15 x 15

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M6	ATELIERS RUGBY : jeux de coordination motrice, d'habiletés (lutttes, combat, courses, sauts, lancers) et jeux d'opposition (4x4 – 5x5)										
M8	5X5	T+2 5x5	T+2 5x5	T+2 5x5	T+2 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5
M10	5X5 7x7	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7	RE 7x7
M12	5X5 10x10	T+2 J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10	RE 10x10
M14 M15F	7x7 10x10 15x15	T+2 J CO 7x7	J CO 7x7 A partir du 12/10 RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15	RE 10x10 15x15
SEVENS M14 et M15F : Toute la saison pour SCF et Outre-Mer / Avril-mai-juin pour CF											